



### examenprogramma kyu graden

#### 1ste kyu

#### bruine band

KIHON :                      sanbon tsuki                                      vw                                      ZKD  
Oi jodan met ja en oi chudan met ja

#### ALLES ACHTER ELKAAR uchi waza en tsuki waza

age uke,shuto (tate tsuki, gts)	aw	ZKD
soto uke,haito (yoko enpi<uraken, gts)	aw	ZKD
uchi uke<hira nukite, haito (kiz.ts., gts)	aw	ZKD
gedan barai<shuto, shuto gammen uchi(uraken,gts)	aw	ZKD
shuto uke< kiz mae geri, nukite	aw	KKD,ZKD
mae geri < kiz tsuki, gts	vw	ZKD
yoko geri < uraken, gts	vw	ZKD
mawashi geri, gts, uraken uchi	vw	ZKD
ushiro geri < uraken, gts	vw	ZKD
ura mawashigeri,gts, uraken uchi	vw	ZKD

#### COMBINATIE

Kai ashi oi tsuki—yori ashi gts, tsuge ashi kiz tsuki—oikomi gts -  
kaiten uraken, tsuge ashi gts                                      vw                                      FD

#### CONTROLE OEFENING

mawashi geri	vw	ZKD
ushiro geri	vw	ZKD

IPPON KUMITE :                      vertrek vanuit jiyu kamai (beentechnieken dubbel blokken)  
t/m ushiro geri  
afweer vrij,  
tegeenaanval vrij maar gecombineerd armen met benen

ENBU:                      combinatie kumite door beide partners uitgevoerd (vrije opstelling)  
doelstelling : harmonie, kracht en snelheid  
aanvallen t/m ushiro geri verdediger vrije verplaatsing en afstand breken  
afweer vrij, tegeenaanval vrij

JIYU KUMITE:                      vrij met 2 aanvallers (handschoenen verplicht)  
tonen van overzicht, beheersing, controle, aanvallen en verdedigen

KATA:                      HEIAN SHODAN URA, HEIAN NIDAN URA, HEIAN SANDAN URA,  
HEIAN YONDAN URA, HEIAN GODAN URA, TEKKI SHODAN URA,  
KANKU DAI, GOCHIN TAIKIOKO SANDAN  
TOEPASSING VOLLEDIGE HEIAN SHODAN  
JUNRO SHODAN NIDAN SANDAN



## examenprogramma kyu graden

### 1ste kyu

### bruine band

BELANGRIJKSTE : zanchin

GEZONDHEID : DE 5 TIBETANEN

SELFE DEFENSE: COMBINATIE MET 2 AANVALLERS

legende :  
(vw) = voorwaarts  
(aw) = achterwaarts  
(tp) = ter plaatse  
Oi = volledige stap naar voor  
ZKD = aanvallende of voorwaartse stand  
KKD = verdedigende of achterwaartse stand  
KD = ijzeren ruitersstand of zijwaartse stand  
FD = gewortelde stand of vrije actieve gevechtsstand  
SD = sanchin dachi kleine driehoekstand  
< = zelfde arm of been  
, = andere arm of been  
\* = niet voor kandidaat

\*JE KAN ENKEL AAN EEN EXAMEN DEELNEMEN WANNEER JE PERSOONLIJK DOOR EEN VAN DE TRAINERS WORDT UITGENODIGD? DIT GEBEURD BIJ HET OVEHANDIGEN VAN DIT DOCUMENT

\*AANMELDEN EEN HALF UUR VOOR DE START VAN HET EXAMEN MET JE VERGUNNINGSBOEKJE

\*EEN CORRECTE HOUDING IS GEWENST VOOR TIJDENS EN NA HET EXAMEN

\*DE DEELNAME BEDRAAGT 30 EURO MET INBEGRIJ VAN DIPLOMA EN GORDEL

\*JE SLAGT WANNEER JE DE HELFT VAN DE PUNTEN HAALT DUS 15/30 (JEU6D)

ER KAN VAN JE GEVRAAGD WORDEN OM EEN GEDEELTE OVER TE DOEN BIJ HET VOLGENDE EXAMEN

DE GORDEL WORDT EVENTUEEL OVERHANDIGD MAAR ER GEBEURT GEEN AANDUIDING IN HET VERGUNNINGSBOEKJE

\*HET VOLGENDE EXAMENPROGRAMMA WORDT UITGEREIKT OP DE DAG VAN HET BEHALEN VAN DE NIEUWE GRAAD

\*GONOSEN ACADEMIE STELT ZIJN EIGEN EXAMEN OP EN KAN DE GRADEN AF NEMEN TOT 1 GRAAD ONDER DE SENSEI VAN DE ACADEMIE

HET PROGRAMMA KAN TEN ALLE TIJDEN AANGEPAST WORDEN

SUCCES!